

Mia Ojala

LEIKKI-ikäisten MAKUKOULU PORIN  
ENGLANNINKIELISESSÄ LEIKKIKOULUSSA

Hoitotyön koulutusohjelma  
2014

## Makukoulu Porin englanninkielisessä leikkikoulussa

Ojala Mia  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Marraskuu 2014  
Ohjaaja: Olli Seija  
Sivumäärä: 22  
Liitteet: 3

Asiasanat: makukoulu, leikki-ikäisen ravitsemus, lapsen terveyden edistäminen

---

Projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Porin Englanninkielinen leikkikoulu ry:n leikki-ikäisille lapsille makukoulu. Makukoulun tavoitteena oli lasten tutustuttaminen kasviksiin, rohkaista uuden maistamiseen ja terveellisten elämäntapojen edistäminen.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin leikki-ikäisten kasvua, kehitystä, ravitsemusta ja terveyden edistämisestä. Sapere-menetelmään pohjautuvaa makukoulua ja projektiin liittyviä tutkimuksia esiteltiin.

Projekti toteutettiin englanninkielellä Porin englanninkielisen leikkikoulun tiloissa ja siihen osallistui 12 leikki-ikäistä lasta. Lasten suullinen palaute oli myönteistä ja he olivat toiminnallisesta oppimisesta kiinnostuneita. Osallistuneiden lasten vanhemmille jaettiin palautelomakkeet makukoulun jälkeen, näistä kymmenestä tuli palaute takaisin vain yhdeltä perheeltä, se oli kuitenkin erittäin positiivinen.

Porin englanninkielisen leikkikoulun henkilökunnan palaute makukoulusta oli todella myönteinen ja he kokivat makukoulun lapsille hyödylliseksi. Heistä olisi mielekästä jatkaa lapsille makukoulun pitämistä ja vaikka osallistaa lasten vanhemmat mukaan. Vanhemmille jaetuista paperisista palautekyselyistä olisi projektin paremman onnistumisen kannalta ollut hyvä tehdä sähköisiä.

Mia Ojala

Satakunta University of Applied Sciences

Degree program of nursing

November 2014

Supervisor: Olli Seija

Number of pages: 22

Appendices: 3

Keywords: taste school, nutrition of 1-6 years old, children's health promotion

The purpose of the thesis was to organize a taste school for Pori's English Playschool children. The goal of the thesis was to get 3-6 year old children to get familiar with different kinds of fruit and vegetable, to encourage them to taste new food and to promote healthy habits. The target of the thesis was to increase the amount vegetables into the children's snacks.

The theory of the thesis was handling 1-6 year old children growth, growing up, nutrition and health promotion. There was an introducing of sapere-taste school and the research of other similar projects. The taste school was organized at Pori's English Playschool. In a taste classes the children tried different flavors, which included sour, sweet, savory and bitter tastes.

After the taste school, the playschool personnel gave feedback. Also the children's parents got feedback forms. Unfortunately only one family gave the form back, but the feedback was very positive. We thought that it would have been better to make the forms online.

The children were very enthusiastic to participate, and were very interested in the project. Children are a good target group for healthy food education. The playschool personnel thought the project was successful, even though the goal of the thesis wasn't reached. They would like to arrange taste schools again, with the parents perhaps.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LEIKKI-IKÄISTEN RAVITSEMUS JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	6
2.1	Leikki-ikäisten kasvu ja kehitys.....	6
2.2	Leikki-ikäisten ravitseminen ja ruokailutottumukset.....	7
2.3	Ravitsemussuositukset ja kasvikset ruokavaliossa .....	7
2.4	Lasten terveyden edistäminen ja terveysneuvonta.....	10
2.5	Lasten ylipaino.....	11
3	MAKUKOULU .....	12
4	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA JA HANKKEITA .....	13
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	15
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	16
6.1	Projektin suunnittelu .....	16
6.2	Makukoulun toteutus .....	17
7	ARVIOINTI JA POHDINTA .....	19
7.1	Projektin arviointi .....	19
7.2	Projektin pohdintaa .....	20
	LÄHTEET.....	23
	LIITTEET	

LIITE 1 Tiedote/lupahakemus Porin englanninkielisen leikkikoulun vanhemmille

LIITE 2 Palautelomake makukoulusta Pori englanninkielisen leikkikoulun lasten vanhemmille

LIITE 3 Palautelomake Porin englanninkielisen leikkikoulun henkilökunnalle

## 1 JOHDANTO

Porin englanninkielinen leikkikoulu ry on kielikylpyperiaatteella toimiva yksityinen iltapäiväkerho alle kouluikäisille lapsille (3-6 -vuotta). Leikkikoulu on perustettu Poriin vuonna 1994. Englanninkielellä tapahtuvaa toimintaa johtaa sosiaalikasvattaja sekä kahdesta neljään ohjaajaa. Leikkikoulu kestää iltapäivisin kerrallaan neljä tuntia ja siellä käyvät lapset ottavat kotoa omat eväät mukaansa.

Leikkikoulun johtajan kanssa suunnittelimme lasten terveyden edistämiseen liittyvän tapahtuman järjestämistä toiminnallisena opinnäytetyönä. Pohdimme aluksi liikunnallista iltapäivää tai levon ja rentoutumisen vaihtoehtoa ravitsemuskasvatukselle. Projekti rajattiin sapere-menetelmää mukailevaan makukouluun, koska lapset ottavat leikkikouluun omat eväät päivittäin ja välipalojen laadulla on lapsen terveydelle merkitystä. Suomessa on toteutettuja lähivuosina makukoulu-hankkeita lasten ruokakasvatuksen edistämiseksi.

Tavoitteena Porin englanninkielisen leikkikoulun makukoulussa ovat leikki-ikäisten tutustuttaminen kasviksiin ja hedelmiin, rohkaista uuden maistamiseen ja terveellisten elämäntapojen edistäminen toiminnallisuuden kautta. Makukoulussa leikki-ikäiset saavat koskettaa, haistaa, maistaa, katsella, kuoria ja paloitella erilaisia kasviksia ja hedelmiä. Heillä on myös makukoulussa mahdollisuus maistaa suolaista, hapanta, makeaa ja karvasta makua. 'Uusiin makuihin tottuminen vie lapselta aikaa, jopa 10-15 maistamiskertaa' (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut)).

## 2 LEIKKI-IKÄISTEN RAVITSEMUS JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN

### 2.1 Leikki-ikäisten kasvu ja kehitys

Suomessa leikki-ikäisiksi lasketaan lapset yksivuotiaista kuusivuotiaisiin. Leikki-ikä jaetaan usein varhaiseen leikki-ikään, johon lasketaan ikävuodet yhdestä kolmeen. Myöhäiseen leikki-ikään lasketaan lapset iältään kolmesta kuuteen vuotta. Eri yhteyksissä käytetään usein taaperot ja pallerot kutsumanimiä. Esikouluikäisistä puhuttaessa tarkoitetaan Suomessa kuusivuotiaita. (Ivanoff, Kitinoja, Palo, Risku & Vuori 2006, 60.) Esikouluikäisiksi (preschoolers) kutsutaan esimerkiksi Australiassa kolmesta viiteen -vuotiaita lapsia ja taaperoiksi (toddlers) yhdestä kolmeen -vuotiaita lapsia (Raising children network [www-sivut](http://www.sivut) 2014).

Jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy omaan yksilölliseen tahtiinsa. Leikki-ikäinen lapsi oppii monia käytännöllisiä taitoja. Koko leikki-ikäisen kehitystä leimaa leikki, niin lapsi oppii fyysisiä, emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja. (Muurinen & Surakka 2001, 46, 51).

Motorinen kehitys etenee asteittain esim. kävelyn oppimisesta, noin yksivuotiaana, kehittyä juoksun kautta naruhyppelyyn, hiihtoon ja luisteluun, noin viidestä kuuteen -vuotiaana. Sosiaaliset ja henkiset taidot kehittyvät ensimmäisistä sanoista lauseisiin keskimäärin kolmivuotiaana, ruokailuun osallistuminen ja itse syöminen on mieluista tekemistä, hänellä päällimmäisenä kysymys 'mikä tämä on?'. Nelivuotiaana lapsi on jo usein hyvin itsenäinen ja tahtoo paljon, uhmaikä sijoittuu usein tähän kehitysvaiheeseen. Viisivuotiaan kehitystä leimaa jo kysymys 'miksi?'. Hänellä on myös tarve tehdä asioita sääntöjen mukaan ja hän on kiinnostunut muiden mielipiteistä. Kaverit ja sisarukset ovat hänelle tärkeitä ja heidän kautta opitaan sosiaalisia taitoja. (Muurinen & Surakka 2001, 46-50.).

## 2.2 Leikki-ikäisten ravitsemus ja ruokailutottumukset

Ruokavalion monipuolisuus, kasvien, hedelmien ja marjojen runsas käyttö on leikki-iässä tärkeää. Aikuisen järkevästi valitsemat välipalat ja janojuomat, pehmeät rasvat, rasvaton maito, ja napostelun välttäminen ovat jokaisen leikki-ikäisen oikeus. (Hasunen ym. 2004). Lapsena opitut monipuoliset ja terveelliset ruokailutottumukset edistävät terveyttä läpi koko elämän. Lapsen kehittyessä nautitulla ravinnolla on tiettyä merkitystä, energiaa tulee saada tarvittava määrä, hiilihydraatteja tarvitaan liikumiseen ja aivojen hyvään toimintaan ja kudosten kasvuun tarvitaan proteiineja. Kasvava keho käyttää rasvaa hermoston kehitykseen, energiavarastoksi sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähteeksi. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 90-91.)

Helpoimmin hyväksyttävät ruoan maut pohjautuvat jo sikiöaikana lapselle tutuksi käyneeseen äidin ruokavalioon. Jo lapsiveden sisältämistä ruoan makuaineista lapsi oppii oman kulttuurinsa tuttuja makuja ja lapsen synnyttyä ne tuntuvat hänestä tutuilta. Myös äidin nauttiman ravinnon makuaineet maistuvat rintamaidossakin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.mannerheiminlastensuojeluliiton.fi) 2014.)

Lapsen makumieltymyksistä osa on perinnöllisiä, ei pelkästään opittuja. Makuaistimukset vaikuttavat lapsilla ruoan maistavuuteen. (Turun yliopiston [www-sivut](http://www.turun.fi), 2011.) Lapsella ei ole valmiuksia valita itselleen monipuolista ruokaa vaan syö totumuksen perusteella. Toistuvasti saaduista ruoista tulee helposti lempiruokia ja harvemmin saadut ruoat alkavat epäilyttää. Vanhempien omat ruokailutottumukset ja myös asennoituminen eri ruokia ja ruoka-aineita kohtaan siirtyvät lapsen käyttäytymiseen. (Hermanson 2012, 166-167.)

## 2.3 Ravitsemussuositukset ja kasvikset ruokavaliossa

Uudet suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu alkuvuodesta 2014, ne pohjautuvat lokakuussa 2013 julkistettuihin Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Uusissa suosituksissa päästäänkin ruoan maistavuuteen ja terveellisyyteen, koska yksittäisten ravintotekijöiden asemesta on suosituksissa huomioitu laajempi ravitsemuksellinen

kokonaisuus. Monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota noudattamalla kansalaisten nauttiman ruoan terveellisyys mahdollistuu. Uusimmassa ruokakolmiossa kuvion kantaosuus on varattu kasviksille, marjoille ja hedelmille, eli terveyttä edistävän ruokavalion katsotaan perustuvan päivittäiselle runsaalle kasvisten käytölle. Ravitsemussuosituksissa on esitelty myös esimerkki lautasjaosta, avuksi aterian kokoamiseen. Puolet lautasesta on täytetty kasviksilla, jäljelle jäävä puolikas täytetään puoliksi esimerkiksi täysjyväpastalla tai perunalla ja neljännes lautasesta jää proteiineja runsaasti sisältävälle kala-, liha- tai munaruualle. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten ravitsemussuositukset odottavat vielä tarkistusta, ja tavoite on, että ne tullaan tekemään vuoden 2014 aikana ja perustuvat uusiin koko väestön suosituksiin (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014). Vaikka vuoden 2008 ravitsemussuositusten mukaan, leikki-ikäisen lapsen päivittäisen ruokavalion olisi hyvä sisältää viisi kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta, Lasten ruokavalio ennen kouluikää -tutkimuksen perusteella leikki-ikäiset söivät vain keskimäärin kaksi annosta päivää kohden. Marjojen ja hedelmien sisältämät ravintokuidut, vitamiinit sekä muut niiden sisältämät ravintoaineet ovat terveydelle tärkeitä. Yksi lapsen kasvis- tai hedelmäannos voisi olla esimerkiksi hedelmänpuolikas, arviolta noin oman nyrkin kokoinen. (Kyttälä ym. 2008.)

On selvitetty alle kouluikäisen ruokavalion sisältävän aivan liikaa sokeria ja tyydytynyttä rasvaa, vaikka vuosikymmenien kuluessa niiden saanti onkin jonkin verran vähentynyt. Yleisimmin ruokavalion lisätty sokeri on peräisin mehujuomista, maitopohjaisista välipaloista, suklaasta, karamelleista, sokeroiduista jugurteista ja leivonnaisista. Teollisesti valmistetuista elintarvikkeista kootut välipalat ja naposteltavat koostuvat pääosin puhdistetusta tärkkelyksestä sekä rasvasta, ja näin ollen sisältävät liian paljon sokeria ja suola, näissä tuotteissa on usein myös vajetta suojaravintoaineista. Lasten ja nuorten ruokailutottumuksista ja ravinnon sisällöstä on erittäin vähän seurantatietoa käytettävissä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 13). Sosi- aali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus julkistanut uuden asetuksen (2010), joka tarkentaa imeväisten ja pikkulasten ruokinnasta jaettavan tiedon sisältövaatimuksia. Asetus pyrkii varmistamaan, että perheet saisivat yhdenmukaista tietoa pienten lasten ruokinnasta ja terveellisestä ravinnosta. Imeväisten ja pikkulasten ruokinnasta annettavien tieto-



jen on oltava tosiasioihin perustuvia ja ravitsemussuositusten mukaisia. Perheille annettavien ohjeiden tulee kannustaa imetykseen ja tukea lapsen monipuolista ruokavaliota.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos suosittelee terveyden edistämiseksi monipuolista ja kasvispainotteista ruokavaliota. Se tulisi sisältää kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljatuotteita ja kasviöljyjä päivittäin sekä kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen [www-sivut](#) 2013.) Terveellistä ravitsemusta tutkittaessa ei ole kyetty havainnoimaan, että yksittäisillä ravintoaineiden saannilla olisi juurikaan vaikutusta kansalaisten terveyteen. Kaikki ravinto-aineet on laitettu samaan kategoriaan esiin nostamatta yhtään yksittäistä kemiallisia yhdisteitä saati muotielintarvikkeita. (Aro 2012.) Ravitsemussuositusten mukaan rakennettu ruokavaliot voi kuitenkin vaikuttaa ihmisen ravitsemustilaan suotuisasti. Kun lisää marjoja, hedelmiä, juureksia ja vihanneksia ruokavaliotaan, kasvaa silloin myös ravintokuitujen, vesiliukoisten vitamiinien ja kivennäisaineiden ja monien hyödyllisten ravintoaineiksi luokittelemattomien yhdisteiden saanti lisääntyy. (Ravitsemussuositukset 2014, 55).

Syöden vaihdellen kasviksia kansalainen parhaiten turvaa vitamiinien ja kivennäisaineiden saantinsa. Kasvisten terveellisiä ominaisuuksia tutkittaessa ei ole voitu osoittaa, mitä ovat kasvisten terveydelle tärkeimmät ravintotekijät eikä niitä ole voitu laittaa tärkeysjärjestykseen. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että runsas kasvisten käyttö päivittäin on edullista terveydellisesti ja kasvikset sisältävät useita vaikuttavia tekijöitä, jotka yksin tai yhdistelminä ovat terveydelle suotuisia. Kasviksia varioidessa myös niiden sisältämien flavonoidien ja fytokemikaalien, jotka ovat monen tutkimuksen kiinnostuksen kohteina ajankohtaisia, saanti varmistetaan. (Aro 2012.) Vitamiineja ja kivennäisaineita kutsutaan suojaravintoaineiksi, niiden tarve elimistön toiminnoissa on vähäinen, mutta silti välttämätön. Ihmisen elimistö ei kykene itse valmistamaan kuin muutamaa suojaravintoainetta, näin ollen ne on hankittava ravinnosta. (Arffman, ym. 2009, 19).

Kasvispainotteisen ravinnon on huomattu monissa tutkimuksissa vähentävän sairastuvuutta syöpiin sekä sydän- ja verisuonitauteihin (Koskenvuo & Mattila 2013). Suomalaisten marjojen on havaittu vaikuttavan suotuisasti verisuonten toimintaan,

marjojen runsas syöminen vähensi tulehduksia verisuonissa ja estivät verihiutaleita tarttumasta verisuonten seinämiin näin hidastaen valtimoseinämien kovettumista. Paljon kasviksia sisältävä ruokavalio vaikutti myös verenpaineen suotuisaan kehittymiseen, jo kahden kuukauden aikana, päivittäinen marja-annos (160g) alensi verenpainetta ja hyvän HDL:n kolesterolin pitoisuus kohosi. (Kivimäki 2012,11).

Perinteinen Välimerellinen, paljon kasviksia sisältävä, ruokavalio on todettu monella tapaa terveydelle suotuisaksi, ruokavalioista tehdyistä 22:ta terveystutkimuksesta koostettiin, 2013 julkaistu, meta-analyysi. Sen perusteella ruokavalion suotuisuus terveydelle varmistettiin ja havaittiin ehkäisevän aivohalvauksia, Alzheimerin tautia ja masennusta. Ruokavalion yhteyksiä muistiin ja kognitiivisiin mielen toimintoihin heikentävästi sekä aivohalvausten, masennuksen, sekä Parkinsonin taudin kehittymiseen oli selvitetty näissä tutkimuksissa. (Psaltopoulou ym. 2013.)

## 2.4 Lasten terveyden edistäminen ja terveysneuvonta

“Lasten ja nuorten terveyden edistämiseen kannattaa panostaa, koska terveyden perusta luodaan lapsuudessa. Tällöin muodostetaan elinikäiset tottumukset oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.” Näin sanoin Sosiaali- ja Terveysministeriö aloittaa ohjeensa lasten, nuorten ja lapsiperheiden erityisiä tarpeita koskevassa ohjeessa terveyden edistämiseksi. Erilaisten yhteisöjen lapsille tarjoamat esimerkit ja niiden luomat ilmapiirit vaikuttavat terveellisten elämäntapojen omaksumiseen. Myönteiset sosiaaliset suhteet, terveyttä ylläpitävä ravinto, mielekäs liikunta ja turvallinen, virikkeellinen ympäristö edistävät lapsen terveyttä. Leikki-ikäisten lasten elämään merkittävästi vaikuttavia aikuisia ovat päivähoiton hoitohenkilökunta, opettajat ja vapaa-ajan harrastusten ohjaajat, tärkeimpänä omat vanhemmat. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006:11, 64.)

Terveydenhuollon ammattihenkilöstön harjoittama terveysneuvonta on toimintaa, jossa suunnitellulla hyvän terveyden edistämiseen pohjautuvalla viestinnällä, yksilö-, ryhmä- ja väestötasoilla lasten, nuorten ja heidän kasvu ympäristöjensä hyvinvointia tuetaan. Terveysneuvonnalla pyritään lisäämään kansalaisten tietoutta ja vaikuttamaan heidän omilla valinnoillaan terveyskäyttäytymiseensä. (Terveyden- ja hyvin-

voinninlaitoksen www-sivut 2014.) Terveiden edistämiseksi pyritään lisäämään kansalaisten terveydelle suotuista ja minimoimaan epäterveellistä toimintaa. Esim. koulutovereilla, opettajilla ja perheellä on sosiaalisten suhteiden vaikuttaessa yhteyttä yksilön terveystietoisuuteen. Aiempaa paremmin toimivia toimintamalleja terveydenhuollon ja koulujen yhteistyössä voidaan pitää yhtenä tärkeimmistä sairauksien ehkäisyyn painopistealueista. (Koskenvuo & Mattila 2013).

## 2.5 Lasten ylipaino

Suomalaisista aikuisista yli puolella on ylipainoa, lasten ja nuorten keskuudessakin on havaittu ylipainon lisääntyneen huolestuttavasti. Kansalaisten lihomisella on vakavia kansanterveydellisiä ja lisääntyviä kansantaloudellisia vaikutuksia. Lihavuus on Suomessa yleisempää kuin muissa Pohjoismaissa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2013.) Vain harvat maamme lapsista ja nuorista syövät suositusten mukaisesti ja yhä useammat heistä ovat terveystieteissä painonsa takia. Tutkimukset osoittavat, että kouluruoan ja välipalan merkitystä ei voida korostaa liikaa. Hyvä kouluruoka auttaa lapsia suoriutumaan paremmin kognitiivisista tehtävistä. Näyttöä on myös siitä, että jos lapset ja nuoret vain saadaan syömään kasviksia, epäterveellinen napostelu vähenee. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014.)

Ylipainoisilla lapsilla on noin kaksi-nelinkertainen riski kasvaa ylipainoiseksi aikuiseksi normaalipainoisiin lapsiin verrattuna (Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, & Mäki 2012, 8). Aikainen puutuminen lapsen ylipainoon vaikuttaviin tekijöihin mahdollistaa helpommin terveellisempien elämäntapojen omaksumisen (Kynäslähti 2009, 42). Ylipainoinen lapsi voi joutua kiusaamisen uhriksi helpommin kuin normaalipainoinen ja sillä saattaa olla negatiivinen vaikutus kehittyvän lapsen minäkuvaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Samoin kuin ylipainoisille aikuisillekin, lihavuus aiheuttaa lapsille samoja terveysongelmia. (UKK-instituutin www-sivut 2008).

Normaalipainoisella lapsella ovat energian saanti ja kulutus tasapainossa. Lihavuuden ehkäisyssä fyysinen aktiivisuus on merkittävä tekijä. Energian kulutuksessa myös liikunnan teholla on merkitystä, lapsia olisikin hyvä kannustaa hengästyttävään liikuntaan, se kehittää lasten verenkierto- ja hengityselimistöä. Lasten olisi hyvä har-

rastaa liikuntaa monipuolisesti, heille tulisi tarjota mahdollisuuksia liikunnalliseen leikkiin sekä ohjattuun liikuntaan. Ylipainoiselle lapselle liikunnan tulisi antaa myönteisiä omaan ikäkauteen sopivia kokemuksia, mm. tuttu ryhmä, realistiset tavoitteet ja kilpailun puuttuminen liikuntatilanteesta. (UKK-instituutin [www-sivut](http://www.ukk.fi) 2008.)

### 3 MAKUKOULU

Leikkikoulussa toteutettava produktissa käytetään mukaillen Sapere-menetelmää. Alkuperältään se on ranskalaisen Jagues Puisaisin kehittänyt ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapset ja nuoret tutustuvat ruokaan aistiensa välityksellä. Sana ”sapere” tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea, latinankielessä. Suomessa Saperesta käytetään usein myös makukoulun nimeä. Toiminnallisen oppimisen kautta lapselle syntyy ominainen ja yksilöllinen kokemus ruokamaailmaan liittyvästä asiasta, lasten makumieltymykset perustuvatkin juuri ruoan aistittaviin ominaisuuksiin. Sapere-menetelmän yhtenä tavoitteena onkin, että lapsesta kasvaa rohkea ruokailija ja omasta terveydestään huolehtiva tiedostava kuluttaja. (Hyvis.fi [www-sivut](http://www.hyvis.fi) 2013.)

Sapere-menetelmässä lapset oppivat ruuasta katsomalla, haistamalla, koskemalla, maistamalla ja valmistamalla ruokia. Ruokatoiminnan tavoitteena on rohkaista lapsia maistamaan uusia ruokia ja vähentää lasten ennakoluuloja uutta ruokaa kohtaan. Lisäksi toiminta antaa lapsen kehitystasolle sopivaa käytännönläheistä tietoa ruuasta, ruoka-aineista, niiden alkuperästä, valmistuksesta ja ruokakulttuurista. (Turun yliopiston [www-sivut](http://www.turun.fi) 2014). Sapere-menetelmä auttaa myös lapsia, joiden vanhemmillä on vaikeuksia omaksua terveellisiä ruokailutottumuksia, kun sitä käytetään tutkivaan ja lapsia innostavaan tapaan sovellettuna. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman [www-sivut](http://www.ruokakulttuuri.fi) 2011).

#### 4 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA JA HANKKEITA

Vastaavanlaisia opinnäytetöitä löytyi internetistä muutamia, esittelen niistä eniten vastaavat ja mahdollisimman uudet. Suomessa toteutettu Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa–hanke on varhaiskasvatuksen käyttöön tarkoitettu verkostotyö, joka pohjautuu sapere-menetelmään.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa –hankkeen päätösseminaarissa 11.2.2014 julkaistiin hankkeen perusteella aikaansaatu opas ”Ruokailoa ja terveyttä lapsille”. Valtakunnallinen hanke oli ranskalaiseen koululaisille suunnattuun Sapere-menetelmään pohjautuva ruokakasvatushanke. Lähtökohtana hankkeessa on pyrkiä herättämään lapsen oma uteliaisuus ja kiinnostus ruokaa kohtaan, kaikkia aisteja käyttäen. Monessa hankkeeseen osallistuneessa kunnassa on sen tuloksina alettu linjata ja kirjata lasten ruokakasvatusta omana toimintanaan varhaiskasvatussuunnitelmiin. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen liittyvät suunnitelmat pitävät sisällään alkuperäiseen Sapere-makukouluun verrattuna vapaammin erilaista ruokaan liittyvää toimintaa. Useissa hankekuntien päivähoitopaikkojen ruokapalveluissa on otettu käyttöön pedagoginen ruokalista eli yhteistoiminnallinen työmalli. Pirkanmaalla oli hankkeen tuloksena huomattu ruoan hävikin vähenemistä, marjojen, kasvien ja hedelmien käytön kasvua, myönteisempää ilmapiiriä päiväkodissa sekä omatoimisuuden lisääntymistä. (Turun yliopiston [www-sivut](http://www.sivut) 2014). Opinnäytetyön tavoitteen voisi perustaa vastaavanlaisille myönteisille tuloksille.

Varhaiskasvatustieteen pro gradu –tutkielma ” Lapsen ruokasuhte” . Tämän tutkimuksen innoittajana toimi Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – hanke sekä siihen liittyvä Sapere-menetelmä. Tutkimuksen tärkeyttä puolsi myös yhteiskunnallisesti kasvanut huoli lasten ravitsemuksen heikosta tilasta, jolla on vaikutusta kansanterveyteen. tutkimuksen tehtävänä oli saada lasten ääni kuuluviin omaan syömiseen ja ravitsemukseen liittyen. Tutkimuksessa paneuduttiin lapsen ruokasuhteeseen, jonka oli tässä tutkimuksessa määritelty koskemaan lapsen henkilökohtaisia ruokamieltymyksiä, lapsen tietämystä ruuista, ruokailuun liittyviä toimintatapoja ja sääntöjä sekä lapsen mahdollisuuksia osallisuuteen omissa ruokaympäristöissään. Tutkimuksessa selvisi, että lapset osasivat ryhmitellä ruokia muun muassa niiden terveelli-

syyden perusteella. Perustelut olivat kuitenkin varsin niukkoja ja lasten ruokatietämys perustui lähes yhtä usein arvaukseen kuin todelliseen tietoon. (Ruotsalainen 2013, 64,65.) Kohderyhmänä olleet lapset olivat iältään viidestä seitsemään vuotta, joten tutkimus sopi pohjaksi Porin englantilaisen leikkikoulun makukoululle. Lapset olivat suhtautuneet syömiseen ja ruokaan liittyviin toimintoihin myönteisesti.

Opinnäytetyö ”Terveellisten välipalojen kerho” oli osa suurempaa projektikokonaisuutta. Tämä osaprojekti toteutettiin välipalakerhona Noormarkun yhteiskoulussa 1-2-luokkalaisille iltapäiväkerholaisille. Tavoitteena oli lisätä lasten ja vanhempien tietoisuutta terveellisten välipalojen merkityksestä lapsen ravitsemuksessa ja pyrkiä vaikuttamaan lihavuuden ehkäisyyn lapsilla ja niiden merkityksestä lapsen kehitykselle. Tutkimuksessa selvisi, etteivät monet 1-2 luokkalaiset olleet koskaan valmistaneet itselleen välipalaa. Ravitsemustottumusten muutokset olivat yhtenä syynä lasten ylipainon lisääntymiselle. (Peltoniemi 2012, 29.) Johtopäätökset tukivat omaa ajatustani makukoulun tarpeellisuudesta ja innostivat näin toteuttamaan omaa projektiani.

Opinnäytetyö ”Iltapäiväkerhoikäisten lasten ylipainon ehkäisy toiminnallista projektia apuna käyttäen” on toteutettu projektina vuonna 2011 Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Sen tavoitteena oli ehkäistä lasten nousevaa ylipainoa valmistamalla ohjatusti terveellisiä välipaloja iltapäiväkerhossa ja näin toteuttaa terveysviestintää. Lapset saivat tutustua eri aistein terveellisiin ruoka-aineisiin ja heille tehtiin myös kysely ruokailutottumuksista. Lapset olivat kokeneet kerhon hyödylliseksi. Opinnäytetyössä selvisi, ettei alakouluikäisellä ole ymmärrystä ottaa vastuuta syömisestään eikä ruoan laadusta. Vanhemmat, koulu ja terveydenhoitaja ovat keskeisiä toimijoita lapsen ylipainon ehkäisyssä. (Salo 2011, 23.) Projekti antoi hyvin perusteluita järjestää makukoulu, jossa eri kasviksiin tutustutaan jo leikki-ikäisenä. Niin tuetaan terveyskäyttäytymistä koululaisena ja opitaan käsittelemään ruoka-aineita jo alle kouluikäisenä.

Opinnäytetyö ”Leikki-ikäisten lasten ravitsemus ja liikunta” kartoitti kuinka vanhemmat kuvaavat lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä millaista tietoa vanhemmat haluaisivat saada lasten ravitsemuksesta ja liikkumisesta. Eurajoella kunnan neuvolassa toteutettu opinnäytetyö antoi tulokseksi positiivista palautetta vanhemmilta lasten liikunnasta ja ravintotottumuksista. Vanhemmat toivoivat saa-

vansa lisätietoa lasten vitamiinien tarpeesta ja kielletyistä ruoka-aineista sekä liikuntamahdollisuuksista ja liikunnallisesta kehityksestä. Eurajoen kunta käytti opinnäytetyön tuloksia leikki-ikäisten ravitsemus- ja liikuntaohjauksessa. Hatavara suunnitteli laativansa oppaan lapsen ravitsemukseen ja liikkumiseen liittyen jaettavaksi vanhemmille. (Hatavara 2011, 37-39.) Makukoulua suunnitellessa tuli tästä tutkimuksesta ilmi, että lapset ja heidän vanhempansa tarvitsevat ohjausta terveellisessä ravitsemus- ja liikunta käyttäytymisessä.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Porin englanninkielisen leikkikoulun lapsille ns. makukoulu, jossa tutustutaan eri aistein monipuolisesti kasviksiin. Makukoulussa otetaan huomioon lapsen ikä- ja kehitystaso, hänen osallistuessa toiminnallisiin tehtäviin. Tarkoituksena on toteuttaa projektille määritellyt aikataulut ja produktiivisuunnitelma sekä pysyä oletetussa suullisessa kustannusarviossa, että kehittyä lasten ryhmänohjauksessa.

Terveellisen ruokailun edistäminen projektin ideana on tekijälle mieluinen ja innostava, lisäksi lähellä sydäntä ovat leikki-ikäisten opetus ja ryhmänohjaus. Ohjaus ja opetus ovat olennaisia toimia jokapäiväisessä sairaanhoitajan työssä. Leikki-ikäisten ohjaus voidaan kokea haastavampana kuin aikuisten, toki lapset mielletään uuden tiedon ja toiminnan äärellä vastaanottavaisempina. Ryhmätoiminta toteutetaan lasten turvallisuudesta huolehtien.

Useasti projektien tavoitteita määriteltäessä, tavoitteeksi asetetaan jokin ratkaistava ongelma (Rissanen 2002, 44). Toiminnallisen tapahtuman tavoitteena on kiinnittää lasten huoltajien huomiota leikkikoululaisten omien eväiden terveellisyyden lisäämiseen, luoda pohjaa lasten valitsemille terveyttä edistäviin välipaloihin sekä lisätä lasten päivittäin nautittujen kasvien määrää. Projektin odotetaan rohkaisevan leikki-ikäisiä maistelemaan itselleen vieraitakin hedelmiä ja kasviksia sekä opettaa perustietoa kasvien ja hedelmien terveellisyydestä. Projektia voidaan käyttää hyödyksi

suunnitellessa toiminnallista tekemistä leikkikoulussa vastaisuudessakin. Omana tavoitteena on harjaantua pienten lasten ryhmien ohjaamisessa.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Projektin suunnittelu

Opinnäytetyön katsotaan alkaneen jo siinä vaiheessa, kun idea projektista on saatu. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä, on aluksi edessä aiheen hahmottelu eli aiheanalyysi (Vilkkä & Airaksinen 2004, 23). Makukoulun järjestäminen projektina leikki-ikäisille oli motivoiva ajankohtainen aihe ja sen toteuttaminen lapsiryhmässä vielä englanninkielellä antoi hyvät alkueväätsuunnitelmaa rakentaessani, syksyllä 2013. Projektisuunnitelma on varsin työläs osuus projektin kokonaisuuden näkökulmasta. Suunnitteluvaiheessa mietitään mihin projektilla pyritään, millaisin keinoin, miksi tavoite asetetaan ja kenelle se suunnataan. Suunnitelma kattaa myös lupa-asioiden käsittelyn, rahoituksen järjestämisen, projektin kokonaiskuvan muodostamisen ja aikataulutuksen sekä tulosten arvioinnin.

Yhteydenotto Porin englanninkielinen leikkikoulu ry:n tuotti heti innostuneen vastaanoton idealle. He eivät olleet olleet mukana opinnäytetöissä toimintansa aikana. Opinnäytetyön rajaamiseen vaikutti toimeksiantajan toiveet ja tiedot lähtökohdista, yhdistettynä tulevan ammattini vaativiin taitoihin (Hakala 2004, 65). Suunnittelimme leikkikoulun johtajan kanssa lasten eväisiin liittyvää toiminnallista iltapäivää keväälle 2014, koska lapsilla on leikkikoulussa mukana omat eväät päivittäin. Lasten kotoa tuomat välipalat vaihtelevat paljon, eväänä saattaa olla vain pulla ja mehu. Ajattelimme valistuksellista toimintaa kasviksiin ja hedelmiin liittyen. Alkuperäistä suunnitelmaa torikaupasta, josta lapset olisivat voineet ostaa leikkirahalla kasviksia, muuttimme vihannesten ja hedelmien korkeaksi todetun hinnan ja mahdollisen ruuan hävikin minimoimiseksi.



Neljän tunnin kerhopäivä ajateltiin aloittaa pienellä ulkoilulla, aivan kuin tavallinen kerhopäivä. Ulkoleikeistä siirrytään sisälle ja lapset esittäytyvät minulle ja minä lapsille. Päivän teemasta kerrottua lapset saivat piirtää lempiruokiaan ja kasviksia tai hedelmiä suureen yhteiseen paperiin. Piirustustuokiosta eritahdissa irtautuvat lapset saivat tulla happaman, suolaisen, makean ja karvaan maun maistiaisiin. Sen jälkeen jokainen lapsi sai valita vapaasti minun kokoamasta hedelmä- ja kasvistarjonasta mieleisensä, pestä sen vadissa juuresharjalla ja sitten leikkikoulun henkilökunnan opastuksella kuoria ja paloittaa kaikkien lasten yhteiselle tarjottimelle. Päivän lopuksi leikkikoulun lapset syövät kotoa ottamiensa eväiden lisäksi välipalaksi valmistamansa kasvikset ja hedelmät, samalla pyritään siihen, että lapset maistavat ennestään tuntemattomiakin tarjottavia. Lapsia ei pakoteta mihinkään, mutta kaikkia rohkaistaan maistamaan.

Itse produkti voi alkaa varsinaisesti vasta, kun leikkikoulun opettajat ovat jakaneet lasten koteihin vietäväksi informaatio tiedotteen (Liite 1), jossa kerrotaan makupäivän sisällöstä sekä pyydetään vanhemmilta lupa lapsen osallistumiseen. Tiedote sisältää myös lupa-asioita valokuvien tai videoiden julkaisemisesta. Tiedote ajateltiin jakaa jokaisen lapsen vanhemmille viikon 11 aikana. Itse tapahtuma sovittiin järjestettäväksi 26.3 lasten normaaliin kerhoaikaan klo 12.15. – 16.15. Porin englanninkielinen leikkikoulu sitoutui huolehtimaan kustannuksista, kasvien ostamiseen ja tiedotteiden kopioinnin. Vaikka projektisuunnitelma on aikaa säästämättä laadittu, se ei ole kuitenkaan kiveen hakattu, vaan sitä voidaan ajanmukaistaa työn edetessä, suunnitelman seuraamalla voidaan tarkistamaan edetäänkö projektissa johdonmukaisesti (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 125).

## 6.2 Makukoulun toteutus

Makukoulu aloitettiin vapaan ulkoilun merkeissä, jona aikana minä laitoin sisätiloissa makukoulussa tarvittavat vihannekset ja hedelmät esille sekä valmistelin pöydän, jolla makupiste. Makupisteessä hapanta makua edusti sitruunanmehu, karvasta makua 90 prosenttinen suklaarouhe, makeaa makua pystyi maistamaan taateleista ja suolaista lapset maistoivat suolakurkusta.

Lasten tultua ulkoa sisälle leikkikoulutiloihin kokoonnuimme heille tuttuun ympyrämuodostelmaan lattialle ja esittelimme kaikki itsemme ja kerroin lapsille suunnitellun ohjelman kulun. Makuaistimuksen syntymisestä osasivat esittelyhetkessä muuttamat lapset kertoa, että kielessä sijaitsevat makusilmut aistivat eri maut. Tarkensimme vielä, että aistimus syntyy lopullisesti aivoissa.

Seuraavaksi lapset alkoivat piirtää isolle yhteiselle paperille hedelmiä ja kasviksia, joista he pitivät. Piirrookseen ilmestyi muitakin kuin kasvisperäisiä lempiruokia. Samalla nopeimmat tai ne lapset, jotka eivät halunneet kauaa piirtää, tulivat pienissä ryhmissä makupisteelle eri makujen eroja maistelevaan. Makupisteen jälkeen lapset valitsivat itselleen pestävän kasviksen. Kasvikset pestiin pesuvadissa juuresharjaa apuna käyttäen.

Pestyt kasvikset kuorittiin ja paloiteltiin aikuisten ohjaamana, turvallisuudesta huolehtien, jos lapsi tahtoi käyttää veistä. Kasvisten peseminen, kuorinta ja paloittelu olivat lasten keskuudessa selvästi suosituimmat toimenpiteet. Kun kasvikset olivat valmiita syötäväksi, aloitimme maistelun ja lapset keskustelivat pöydissään samalla, siitä mikä maistuu hyvältä ja mitkä ovat lasten lempimakuja sekä mitä uutta he maistoivat.

Suomessa on jo toteutettu muutamia hankkeita makukoulua apuna käyttäen, esimerkiksi Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa –hanke (2014) ja Ruotsalaisen varhaiskasvatustieteen pro gradu –tutkielma ”Lapsen ruokasuhte” (2013). Hankkeiden avulla lasten kasvisten ja hedelmien syöminen lisääntyi ja monipuolistui, lapset rohkaistuivat maistelevaan heille vieraita ruokia ja ruoan menekki kasvoi päiväkodeissa. Kun lapset saivat itse osallistua ruoanvalmistukseen, he söivät paremmin ja monipuolisemmin. Vanhemmat huomasivat, kuinka lapset olivat myös kotona rohkeampia maistelevaan uusia ruokia ja osallistuivat ruoanvalmistukseen. Aistiharjoitteita tehneet lapset tunnistivat makuja ja hajuja enemmän ja paremmin sekä kykenivät kuvailemaan kokemaansa monipuolisemmin. Neofobian, eli pelokkuuden uusia makuja ja ruokia kohtaa, on havaittu vähenevän lapsilla, jotka saivat aistiharjoitusten avulla tutustua ruokiin. Tulokset näkyivät myös halussa syödä monipuolisemmin ja suosia terveellisempiä ruokia. (Hyvis.fi www-sivut, 2013.)

## 7 ARVIOINTI JA POHDINTA

### 7.1 Projektin arviointi

”Arvioitaessa toiminnallista opinnäytetyötä tarkastelun kohteena on raportin ja produktin muodostama kokonaisuus. Lopullisen opinnäytetyöraportin perusteella lukijan tulee ymmärtää, mitä, miten ja miksi produktissa on tehty. Projektia arvioitaessa huomioidaan tavoitteiden merkitsevyys ja täsmällisyys sekä saavutettuja tuloksia arvioitaessa huomioidaan ovatko käytetyt lähteet ajanmukaisia ja luotettavia.” (Vilkka, ja Airaksinen 2004, 105 – 106.) Opinnäytetyöhön löytyi hoitotyön kirjallisuutta, joka jo kaipaisi uudistamista, löytyi myös hankeraportti ja opinnäytetöitä ruokakasvatuksesta.

Projektin tavoitteet täyttyivät hyvin ohjaamisen ja suunnittelun osalta. Opinnäytetyö tällaisenaan antoi varmasti leikkikoulun lapsille iloa ja oppia, lasten toiminnallisuus sekä rohkeus keskustella, että kokeilla tulivat hyvin esiin. Palautteita annettiin niin vähän, että on vaikeaa arvioida vanhempien huomion kiinnittymisestä kasviksiin lasten eväissä tapahtuman jälkeen. Tavoitteena ollut, lasten eväissä olevien kasvien määrän lisäys, ei tuottanut tulosta siis lasten kautta valistus ei tavoittanut heidän huoltajiaan.

Produktin onnistumisen arviointiin käytettiin lapsilta heti tapahtuman jälkeen saatua suullista palautetta iltapäivän onnistumisesta. Kaikki osallistuneet 12 leikki-ikäistä lasta olivat alusta asti hyvin innokkaasti mukana ja he olivat avoimia vieraan läsnä ollessa sekä maistelivat mielellään kasviksia. Kielikoulun opettaja antoi heti päivän lopuksi positiivista suullista palautetta itse tapahtuman toteutuksesta. Hänen mukaan lapset olivat innostuneita osallistumaan tapahtumaan ja vaikka produkti toteutettiin

englanninkielellä, kykenin ohjauksessa selkeään ilmaisuun sekä asian ymmärrettäväksi tekemiseen.

Leikkikoulun ohjaajien yhdessä koostama palaute (Liite 3) oli kokonaisuudessaan varsin positiivinen. Henkilökunta oli huomionnut, miten lapset olivat kiinnostuneet tapahtumasta ja kuinka innokkaasti lapset osallistuivat tapahtumaan, toimintaan ja maisteluun. Heidän mielestään makukoulun idea oli erinomainen, tapahtuman tiimoilta havaitsi kuinka altistuneita lapset olivat maistamaan ja nyt jo tottuneita maistamisen periaatteisiin. Makukoulu oli heidän mielestään toimiva ja edelleen käytettävissä oleva idea. Toiminnallista opinnäytetyötä arvioitaessa mietitään produktin käytettävyyttä ja toimivuutta kohderyhmässä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 105-106).

Porin englanninkielisen leikkikoulun työntekijöiden tehtävänä oli pitää tukkimiehenkirjanpitoa, lasten kotoa ottamien eväiden sisältämien kasvien ja hedelmien lukumäärästä. Kirjanpidossa oli merkitsevää kuitenkin myös lasten päivittäinen lasten lukumäärä, koska jotkut lapsista osallistuvat kielikouluun viisi kertaa viikossa ja jotkut vain kaksi kertaa. Tämä lasten päivittäinen lukumäärä kuitenkin puuttui kirjanpidosta, joten eväiden sisältämien kasvien ja lasten lukumäärästä ei voitu johtaa luotettavaa verrantoa. Ennen makukoulun toteutusta pidetystä kirjanpidosta selviää, että lapsilla oli eväänä hieman enemmän hedelmiä kuin vihanneksia. Päätelmänä on, että yksi makukoulu lapsille ei ole kasvattanut eväiden sisältämiä kasvimääriä. Ennen tapahtumaa ja tapahtuman jälkeen kasvien määrä yhteenlaskettuna erosi vain kolmella annoksella.

Saatuja palautteita verrattiin englanninkielisen leikkikoulun ohjaajien produktia edeltävään kirjanpitoon kuukauden ajalta. Vanhemmat saivat tilaisuuden antaa kirjallista palautetta kampanjan vaikutuksista kuukauden kuluttua tapahtumasta (Liite 2). Yhteenveto palautteista laadittiin lopulliseen opinnäytteeseen.

## 7.2 Projektin pohdintaa

Projekti oli itseäni innostavaa, oli ihana huomata, että lapset ja toimeksiantajan edustajatkin pitivät siitä. Varsinaisen makukoulun toteuttaminen oli mielenkiintoista,

pienien lasten (3–6 – vuotta) ryhmänohjaus vaativaa, mutta onnistui hyvin. Kohde-ryhmänä leikki-ikäiset olivat tietoa vastaanottavaisia, uteliaita oppimaan ja halukkaita osallistumaan toimintaan. Terveyskasvatuksen kohteena leikki-ikäiset ovat otollista ryhmää, vaikka heidän omat vaikutusmahdollisuudet ovat tietysti rajalliset, koska huoltajat huolehtivat lasten ravitsemuksesta. Pohdinnan sisällön koostuessa omista arkipäivän ajatuksista opinnäytettä kohtaan, täytyy kirjoittajalla olla mielessä oman projektin tavoitteet ja tulokset sekä jatkotoiminnan kehittämistarpeet (Hakala 2004, 137 ).

Projektin loppuosassa tulee itse pohdiskellen, esille mitä on tehty ja mitä siitä on seurannut (Vilkka & Airaksinen 2004, 96). Makukoulun toteutuksena ollut neljän tunnin aika sujui suunnitelmien mukaan. Vaikka tuli kyllä mieleen, että varasuunnitelma olisi ollut hyvä olla. Ajankäyttöä pienten lasten kanssa ei aina voi ennustaa, joskus voi tapahtua jotain odottamatonta.

Palautekysely vanhemmille mielestäni epäonnistui, koska jaetuista kymmenestä lomakkeesta palautui vain yksi. Tämä yksi oli kuitenkin runsas ja todella positiivinen, missä vanhempi oli kokenut, että hänen kahdelle lapselle oli ruuan maistamisen periaate jäänyt hyvin mieleen. Ja lapset olivat puhuneet kotona vanhemmille innostuneesti teemapäivästä. Myös joskus myöhemmin olivat maininneet ruuan maistamisen tärkeydestä.

Palautelomakkeen jaon jälkeen annettiin vanhemmille viikon palautusaika, palautuksia tuli silloin vain yksi. Leikki-koulun vuosittaisessa kevätkonsertissa oli vielä pyydetty vanhemmilta lomakkeiden palautuksia, mutta pyynnöt eivät tuottaneet tulosta. Leikki-koulun johtajan kanssa keskustelimme palautekyselyjen vähäisestä palautusmäärästä. Porin englanninkielisen leikkikoulun havaintojen mukaan yleisesti ottaen kirjallisten, käteen jaettavien informaatiolehtisten ja kyselyjen palautusprosentti on vähentynyt vuosi vuodelta. Suunnitteluvaiheessa tämä asia ei tullut esille.

Mietimmekin olisiko palautteita tullut enemmän, jos ne olisivat pyydetty palauttamaan sähköisessä muodossa tai esimerkiksi facebook-ryhmän liitteenä. Pohdimme yleisellä tasolla muuttunutta nykyvanhemmuutta, jossa kiire ja internet-ajankäyttö vievät paljon aikaa perheeltä. Sekä lasten, että vanhempien harrastavuuden ja ajan-

vietemahdollisuuksien lisääntyminen varmasti vähentää kiinnostusta papereiden käsin täyttämiseen.

Opinnäytetyön loppuraportista käy ilmi, onko niitä tavoitteita saavutettu, mitä projektia suunniteltaessa työlle asetettiin. Kaikissa projekteissa ei saavuteta hyviä tuloksia, mutta oleellista on kirjoittaa auki ne epäonnistuneet asiat ja kehittämis ehdotukset. (Rissanen 2002, 173.) Opinnäytetyötä uudelleen suunnitellessa ottaisin paremmin huomioon leikki-ikäisten lasten vanhemmat. Heille voisi järjestää esimerkiksi oman luennon makukoulusta tai vaikka kirjallisen esitteen ruuan maistamiseen ja monipuolisuuteen liittyen, myös lasten kanssa yhdessä voisi toteuttaa makukoulun. Kirjallisen esitteenkin voisi tehdä sähköisenä, esimerkiksi mainoksen tyylillä, aivan niin kuin palautelomakkeen.

## LÄHTEET

- Aro A. 2012. Kasvikset, marjat ja hedelmät – miksi ne ovat terveellisiä? Viitattu 18.2.2014. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Psaltopoulou, T., Sergentanis, T., Panagiotakos D., Sergentanis, I., Kosti, R. & Scarmeas, N. 2013. Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta-analysis. *Annals of Neurology*. Viitattu 10.4.2014. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ana.23944/abstract>
- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Hakala, J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. 2. painos. Helsinki: Gaudemus.
- Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R. & Mäki, P., 2012. Neuvola ja kouluterveys 4, 8.
- Hatavara, P. 2012. Leikki-ikäisten lasten ravitsemus ja liikunta. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201202292692>
- Hermansson, E., 2012. Kotineuvola- terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Duodecim.
- Hyvis.fi www-sivut. Itä-Savo. 2013. Lasten ravitsemuskasvatus kaipaa uusia tuulia. Viitattu 16.12.2013. <http://www.hyvis.fi>
- Ivanoff, P. Kitinoja, H., Palo, R., Risku, A. & Vuori, A. 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3. painos. Helsinki: WSOY.
- Kivimäki, A. 2012. Neuvola ja kouluterveys 3, 11.
- Koskenvuo & Mattila. 2013. Sairauksien ehkäisy. Viitattu 18.2.2014. <http://www.terveysportti.fi>.
- Kynäslahti, S. 2009. Terveystottumusmittari 3-6 vuotiaiden lasten lihavuuden ja ylipainon ehkäisyssä. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, & Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008. Viitattu 5.1.2014. <http://www.thl.fi>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. Vanhempainnetti. Viitattu 22.1.2014. <http://www.mll.fi>
- Muurinen, E. & Surakka, T. 2001. Lasten ja nuorten hoitotyö. Helsinki: Tammi.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Peltoniemi, H. 2012. Terveellisten välipalojen kerho. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.2.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201203123286>

Raising children network, the parenting website www-sivut. 2014. Viitattu 28.10.2014. <http://raisingchildren.net.au/>

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Jyväskylä: Pohjantähti.

Ruotsalainen, N. 2013. Lapsen ruokasuhte. Pro gradu-tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.2.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201305301862>

Salo, P. 2011. Iltapäiväkerhoikäisten lasten ylipainon ehkäisy toiminnallista projektia apuna käyttäen. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.2.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011111414513>

Soisalo, S., 2013. Neuvola ja kouluterveys 1,16.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki. Viitattu 12.2.2014. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-00-1528-0>

Sosiaali- ja Terveysministeriön www-sivut. 2006. Terveiden edistämisen laatusuositus 2006:11, 64. Viitattu 20.2.2014. <http://www.stm.fi>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2010. Imeväisten ja pikkulasten ruokinnasta jaettavan tiedon pelisäännöt selkiytyvät. Tiedote 122/2010. Viitattu 28.10.2014. <http://www.stm.fi>

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman www-sivut. 2011. Lapset ruoka ja aistiminen. Viitattu 10.11.2014. <http://www.sre.fi>

Terveiden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. 2013. Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2015. Viitattu 4.1.2014. <http://www.thl.fi>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2014. Lastenneuvolakäsikirja. Viitattu 20.10.2014. <http://www.thl.fi>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2014. Kasvun kumppanit. Viitattu 16.2.2014. <http://www.thl.fi>

Turun yliopiston www-sivut. 2011. Hyvän kasvun avaimet. Viitattu 17.2.2014. <http://www.utu.fi>



Turun yliopiston www-sivut. 2014. Cyri. Ruokailoa ja terveyttä lapsille – uusi julkaisu varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta. Tutkimustoiminta. Viitattu 20.2.2014. <http://www.utu.fi>

UKK-instituutin www-sivut. 2008. Terveysliikunnan tutkimusuutiset, liikettä lihavuuteen. Viitattu 27.10.2014. <http://www.ukkinstituutti.fi>

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 18.2.2014. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1-2. painos. Helsinki : Tammi.

**OSALLISTUMISLUPA MAKUKOULUUN**

Dear parents of Playschool children,

12.3.2014

My name is Mia Ojala and I am studying nursing in Satakunta University of Applied Sciences, SAMK. I am starting to do my thesis and will be a nurse in December 2014.

My thesis is of vegetables in everyday snacks, including a tasting-project with Pori's English Playschool.

We will have a vegetable and fruit shop inside the Playschool at 26.3.2014. Children can buy vegetables there with toymoney and after that we are going to touch, smell, examine, wash, peel and eat different kinds of veggies.

I need a parental permission for your child's attendance. I don't use children's names in my thesis, but there might be a relevance for publishing photos. The completed thesis will be published online. Afterwards I'd like to have some feedback from this event.

-----  
-----

Childs name (first name is enough)

-----  
-----

Allergies

Permission for shooting and publishing photos      Yes / No

Mia Ojala ,   mia.ojala@student.samk.fi

Teacher, PhD, RN   Seija Olli

seija.oli@samk.fi

GSM +358 (0)44 710 3457

**PALUTELOMAKE VANHEMMILLE**

Dear parents of Playschool children,

20.4.2014

I kindly ask you to write the feedback form of my thesis project “Vegetable in everyday snacks in Pori’s English Playschool” at 26.3 and it’s effects to your child’s snacks or opinion to veggies afterwards. You may leave your answer sheet to Playschool anonymously. Mia Ojala the nurse student from Satakunta university of Applied sciences.

Free feedback :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Thank you for your answer,  
sincerely yours Mia Ojala and Playscholl staff.

Mia Ojala ,

mia.ojala@student.samk.fi

Teacher, PhD, RN Seija Olli  
seija.oli@samk.fi  
GSM +358 (0)44 710 3457

**PALUTELOMAKE LEIKKIKOULUN HENKILÖKUNNALLE**

The Feedback form to Pori's English Playschool staff

I, Mia Ojala kindly ask for free feedback of my thesis project 'Vegetable in everyday snacks in Pori's English Playschool'.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mia Ojala

mia.ojala@student.samk.fi

Teacher, PhD, RN: Seija Olli

seija.oli@samk.fi

GSM +358 (0)44 710 3457